



DTB

Deutscher
Tennis Bund

DTB Tennis- Sportabzeichen

DOSB

Das DTB Tennis-Sportabzeichen gilt im Jahr der Prüfung in der Disziplingruppe Koordination des Deutschen Sportabzeichens auf der Leistungsstufe Gold als erfolgreich absolviert.

DTB Tennis-Sportabzeichen

Liebe Vereine, liebe Trainer, liebe Spieler, der Deutsche Tennis Bund (DTB) hat mit dem neuen DTB Tennis-Sportabzeichen ein Produkt entwickelt, das allen Spielern die Möglichkeit gibt, ihre Tennisfähigkeiten mit Spaß auf dem Platz zu überprüfen.

Trainern und Vereinen können wir mit der überarbeiteten Variante nun ein motivierendes neues Element für das Training und ein Instrument zur Mitgliedergewinnung und -bindung an die Hand geben.

Basierend auf dem internationalen Konzept „PLAY +STAY“ wird jedes Spielniveau berücksichtigt, so dass Anfänger wie Fortgeschrittene nach einer überschaubaren Zeit erfolgreich die erste Prüfung meistern können. Entsprechend qualitativ hochwertig sind die Übungen von unseren Experten ausgewählt und dargestellt.

Das DTB Tennis-Sportabzeichen kann auf den vier verschiedenen Spielstufen

rot, orange, grün und gelb und in den Leistungsgraden Bronze, Silber und Gold abgelegt werden. Bereits die Kleinsten können das Abzeichen absolvieren – die Stufe rot ersetzt das bislang angebotene DTB Kindertennis-Sportabzeichen.

Mit dem DTB Tennis-Sportabzeichen haben wir unser Breitensportliches Angebot entscheidend erweitert. Um diesen Meilenstein zu erreichen, war jede Menge Entwicklungsarbeit nötig. Ich danke dem gesamten Projektteam für seine hervorragende Arbeit und wünsche mir, dass das DTB Tennis-Sportabzeichen ein voller Erfolg wird und viele Abnehmer findet. Besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle den Ausschuss für Ausbildung und Training: Hans-Peter Born, Prof. Dr. Alexander Ferrauti, Alexander Jakubec und Dr. Heinz Kleinöder. Hauptverantwortlich für die Konzeption und Umsetzung waren Rüdiger Bornemann, Peter Koch und Hans-Jürgen Mergner. Unterstützt haben au-

ßerdem der Referent für Sportentwicklung und Breitensport im DTB, Fabian Flügel sowie auf hauptamtlicher Ebene Fabienne Bretz, Referatsleiterin Sportentwicklung in der DTB-Geschäftsstelle in Hamburg.

Ich freue mich sehr, dass der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) unseren Bemühungen Rechnung getragen hat. Das neue DTB Tennis-Sportabzeichen ist als Leistungsbeleg in der Kategorie „Koordination“ für das Deutsche Sportabzeichen anerkannt!

Es wäre schön, wenn Sie alle dem DTB Tennis-Sportabzeichen zum Erfolg verhelfen. Ob Trainer oder Spieler – schlagen Sie auf und holen Sie Gold!



Reiner Beushausen

Vizepräsident Deutscher Tennis Bund e.V.



DTB Tennis-Sportabzeichen

KONZEPTIONELLE GRUNDLAGEN

Das DTB Tennis Sportabzeichen richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene unter Berücksichtigung des jeweiligen individuellen Spielniveaus.

Die vorliegende Konzeption orientiert sich an dem Konzept „Play+Stay“, einer Initiative der ITF (International Tennis Federation), und soll folgende **drei Funktionen** erfüllen:

- einfach handhabbares **Testinstrument** zur Überprüfung und Dokumentation erworbener Tennisfertigkeiten und -fähigkeiten
- wertvolles **Trainings- und Übungsinventar** für den Tennisunterricht und das persönliche Üben
- wichtiges **Motivationswerkzeug** zur Mitgliedergewinnung und -bindung

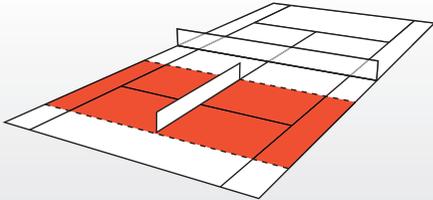
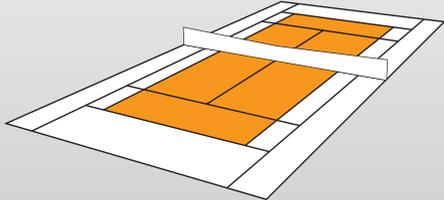
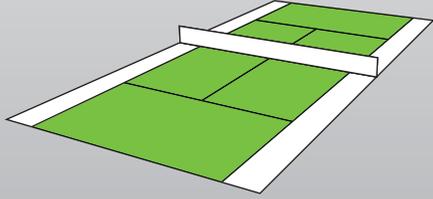
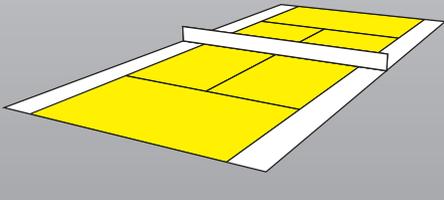
Die Testübungen berücksichtigen die wichtigsten Anforderungen des Spiels in technischer und taktischer sowie koordinativer und konditioneller Hinsicht.

Alle Übungen sollen in einem vertretbaren Zeitaufwand realisiert und klar und eindeutig bewertet werden können. Berechtig für die Abnahme des DTB Tennis-Sportabzeichens sind nur Trainer/innen mit gültiger DTB-Lizenz, staatlich geprüfte Tennislehrer/innen und Sportlehrer/innen mit entsprechender Zuspielfähigkeit.

Zur motivierenden Differenzierung gibt es jeweils die drei Kategorien Bronze, Silber und Gold mit klaren Punktzuweisungen.



DTB Tennis-Sportabzeichen

1. Stufe: Rot			Für Einsteiger im Kindesalter
2. Stufe: Orange			Für fortgeschrittene Einsteiger
3. Stufe: Grün			Für fortgeschrittene Spieler
4. Stufe: Gelb			Für gute Spieler

Auf allen vier Stufen werden Situationen mit tennis-spezifischen sowie koordinativen und konditionellen Aufgaben gestellt.

Tennisspezifische Aufgaben:

Richtung und Länge des Balles steuern

- zum Partner hin und weg spielen mit Vorhand und Rückhand
- zum Partner hin und weg spielen mit Volley
- aufschlagen in Zielfelder
- Beinarbeit zur Positionierung und Feldabdeckung

Zum besseren Verständnis der Übungsabläufe stehen immer **zwei Probepälle** zur Verfügung. Der Trainer sollte ein unpassendes Zuspiel wiederholen.

Koordinative und konditionelle Aufgaben:

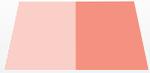
- tennisspezifische Schnelligkeit
- tennisspezifische Geschicklichkeit



DTB Tennis-Sportabzeichen

Legende

	Trainer/in
	Traineranspiel
	Spieler/in
	Spieler-Aufschlag
	Laufwege
	Ballwege
	Hütchen

	Zielfelder
VH	Vorhand
RH	Rückhand
	Markierung
\leq	Kleiner, bzw. gleich
\geq	Größer, bzw. gleich

DTB Tennis-Sportabzeichen

Stufe Rot

Alter

fortgeschrittene Einsteiger im Kindesalter

(U 8 Turniere)

(U 8/U 9 Mannschaftsspiele)

Platz¹

10,97 m x 6,10 m

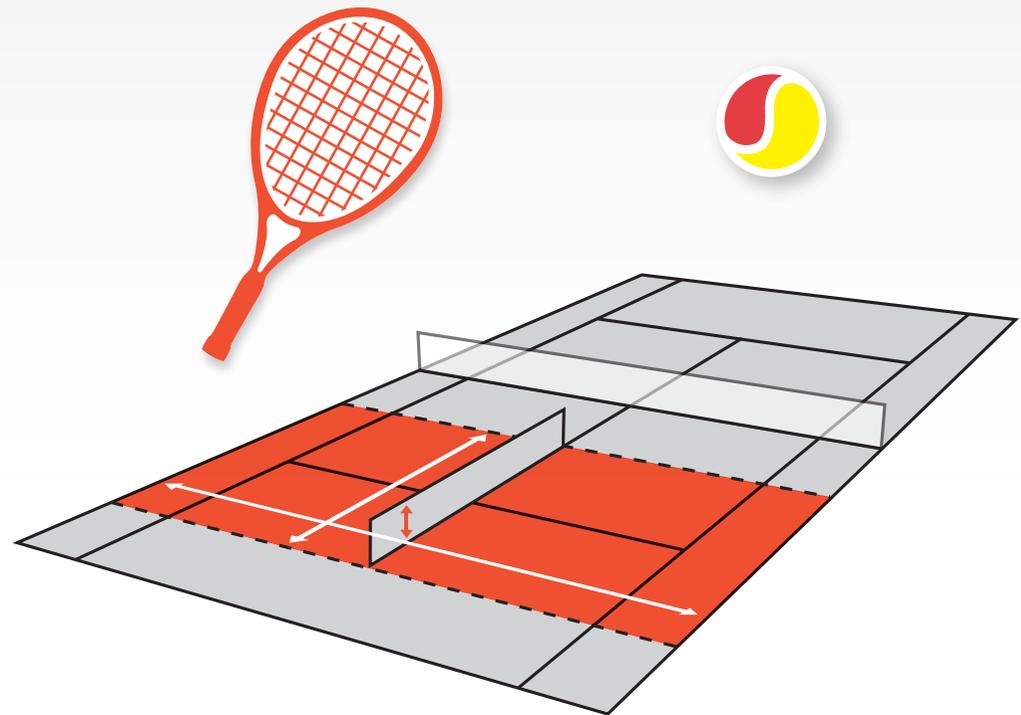
Netzhöhe 80 cm

Bälle

rot, 75% druckreduziert

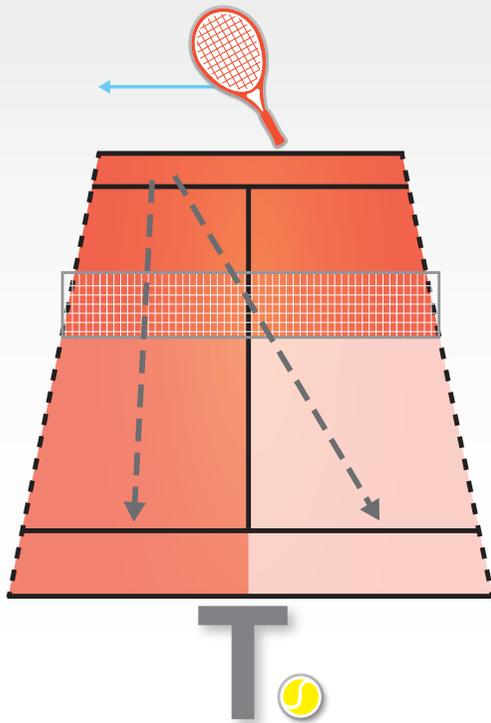
Schläger

43-58 cm (17-23 inch)



¹ Zur besseren Ausnutzung des Normalfeldes können auch vier Plätze eingerichtet werden.

Stufe Rot



Übung 1: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand)

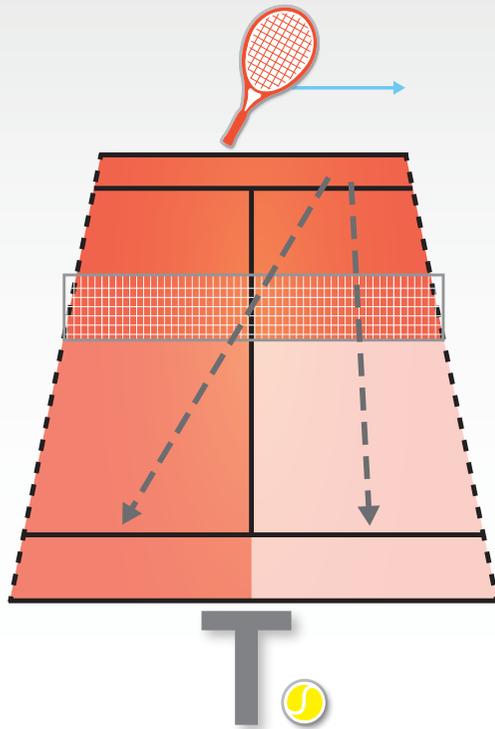
Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)

Ausführung:

- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer zählt einen Punkt

Stufe Rot



Übung 2: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)

Ausführung:

- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer zählt einen Punkt

Stufe Rot

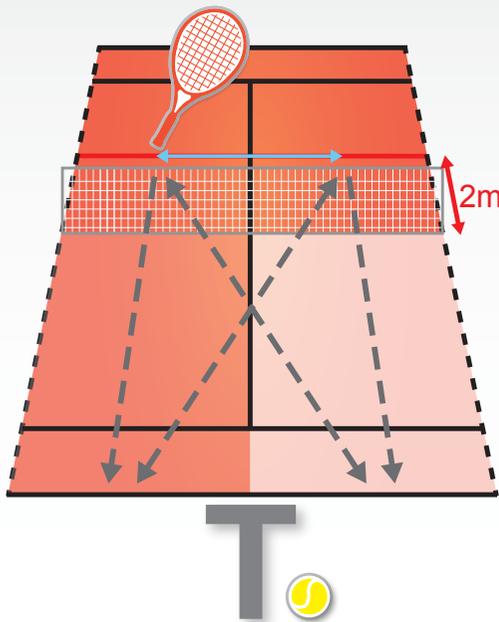
Übung 3: 8 Volleys spielen (Vorhand + Rückhand)

Ziele:

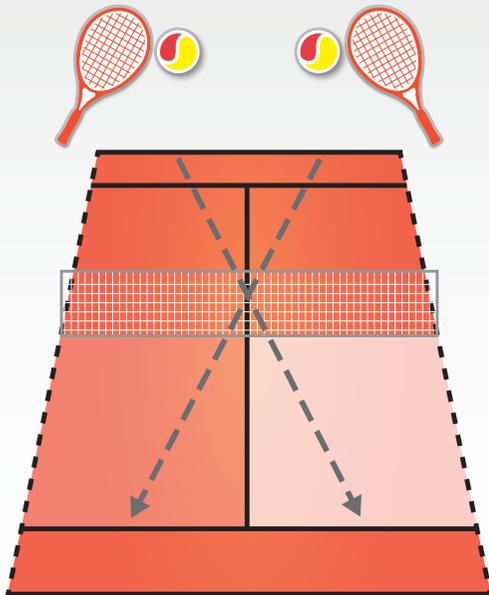
- Kontrollierte Flugbälle in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Freie Anspielräume erkennen

Ausführung:

- Testvorbereitung: 2-Meterlinie aufzeichnen/aufkleben
- Der Trainer spielt zunächst von der Mittelposition der Grundlinie an, Zuspiel nacheinander RH-VH-VH-RH
- Der Spieler steht 2 m vom Netz entfernt und spielt Volley cross zurück
- Der Trainer spielt dann von der Mittelposition RH-VH-RH-VH zu
- Der Spieler spielt Volley longline zurück
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt



Stufe Rot



Übung 4: 2 x 3 Aufschläge von rechts und links

Ziele:

- Kontrollierte Spieleröffnung in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

Ausführung:

- Der Spieler schlägt die Bälle von unten aus der Hand oder nach dem Aufspringen: Zuerst dreimal in das linke, dann dreimal in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung

Stufe Rot

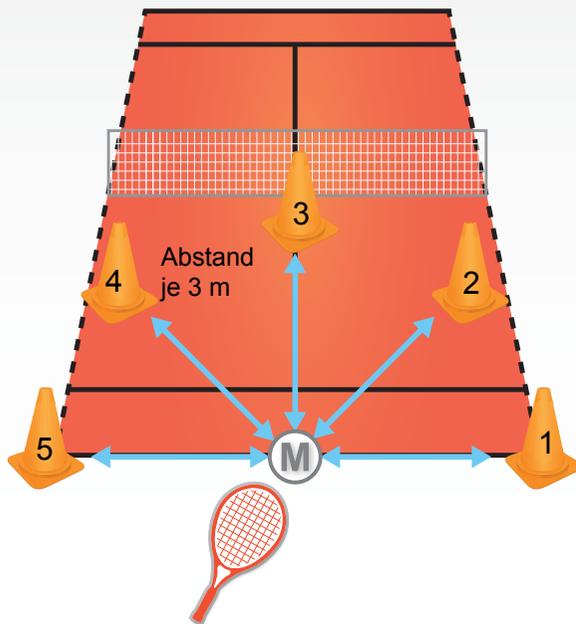
Übung 5: Fächerlauf an der Kleinfeld-Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3 m von der Markierung (M) platziert.
- Der Spieler startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft zurück, berührt die Markierung (M) mit dem Schläger und läuft weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückgelaufen ist. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Schafft der Spieler die Übung in 18 Sekunden, erhält er einen Punkt, für 12 Sekunden oder schneller sechs Punkte



Zeit	>18	18	17	16	15	14	13	<12
Punkte	0	1	2	3	4	5	5	6

Stufe Rot

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 32

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 8-15 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 16-23 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 24-32 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen

Stufe Orange

Alter

fortgeschrittene Einsteiger
(U 9 Turniere)
(U 10 Mannschaftsspiele)

Platz

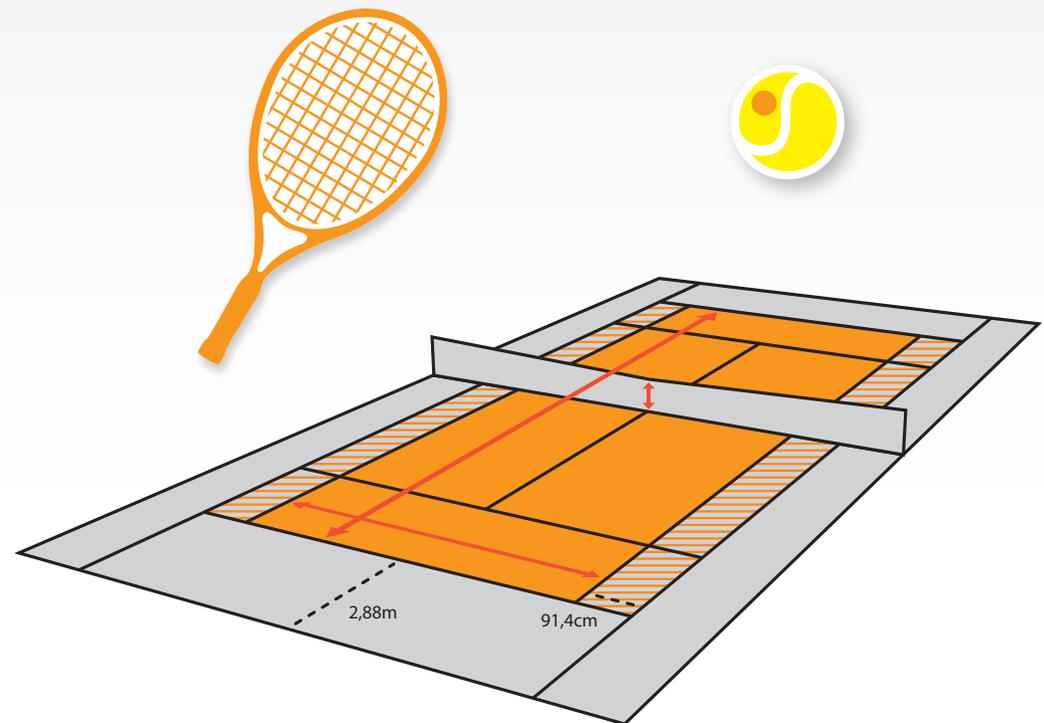
18 m x 6,40 m
Netzhöhe 80 cm

Bälle

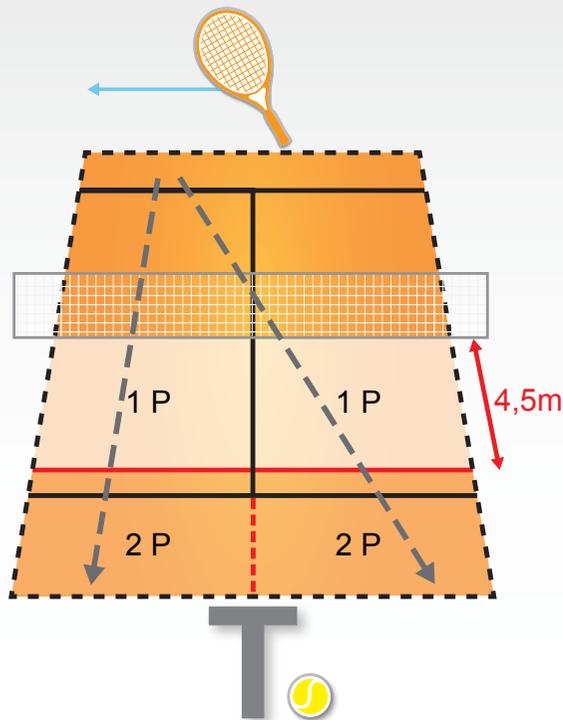
orange, 50% druckreduziert

Schläger

58-66 cm (23-26 inch)



Stufe Orange



Übung 1: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand)

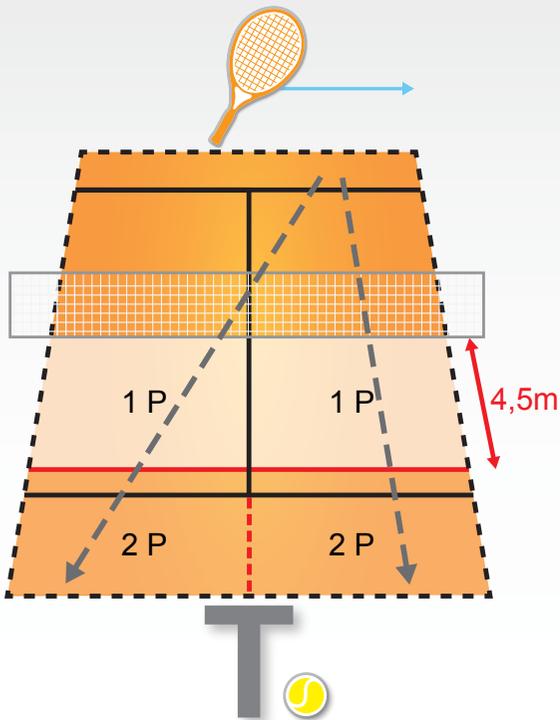
Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m zählt einen Punkt

Stufe Orange



Übung 2: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m zählt einen Punkt

Stufe Orange

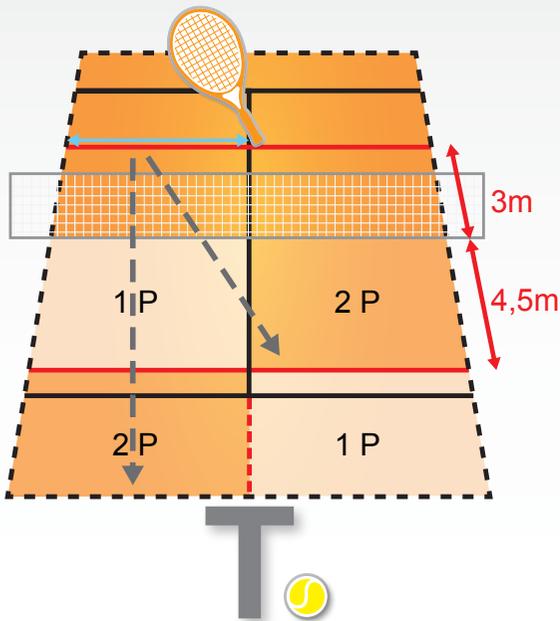
Übung 3: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in die Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte (3 m vom Netz entfernt)
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt



Stufe Orange

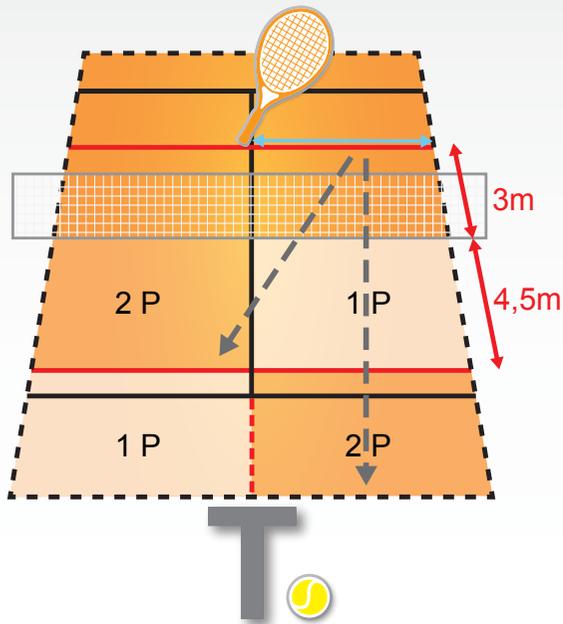
Übung 4: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

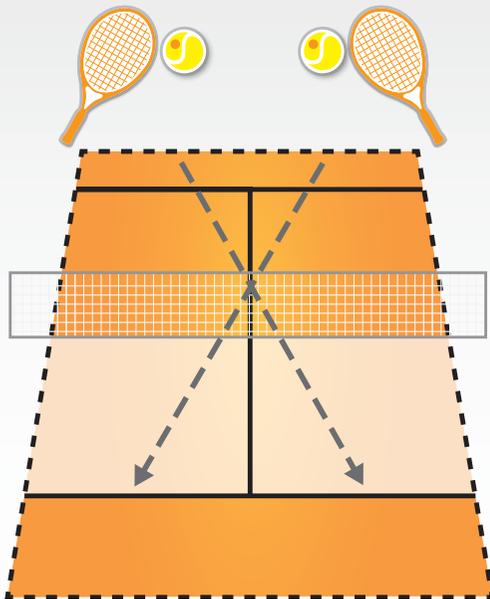
- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte (3 m vom Netz entfernt)
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt



Stufe Orange



Übung 5: 2 x 6 Aufschläge von rechts und links

Ziele:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in die Aufschlagfelder
- Ballkontrolle und Konstanz

Ausführung:

- Der Spieler schlägt zuerst sechs Bälle in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung

Stufe Orange

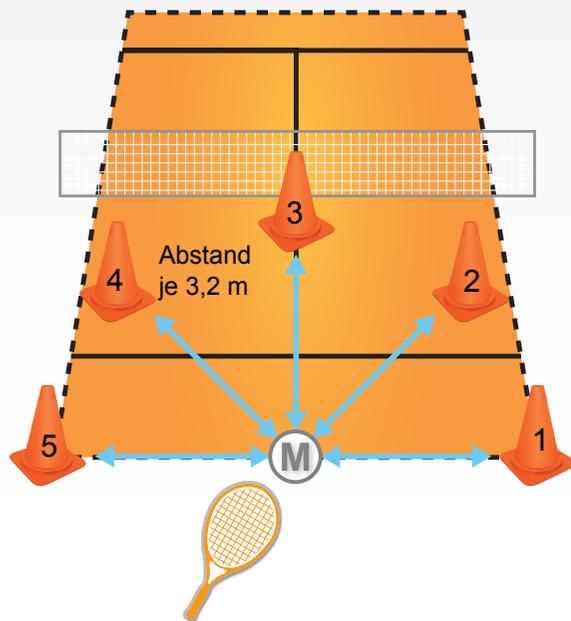
Übung 6: Fächerlauf an der Midcourt-Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3,2 m von der Markierung (M) auf der Mitte der Grundlinie platziert
- Der Spieler steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung (M), die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Der Spieler startet mit der Hand auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft zurück, berührt die Markierung (M) mit dem Schläger und läuft weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückgelaufen ist. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird gestoppt, die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet
- Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden



Zeit	>21	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	≤ 10
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Stufe Orange

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 72

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 18-35 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 36-53 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 54-72 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen

Stufe Grün

Alter

fortgeschrittene Spieler

U 10 (Turniere und Mannschaftsspiele)

Platz

23,77 m x 8,23 m

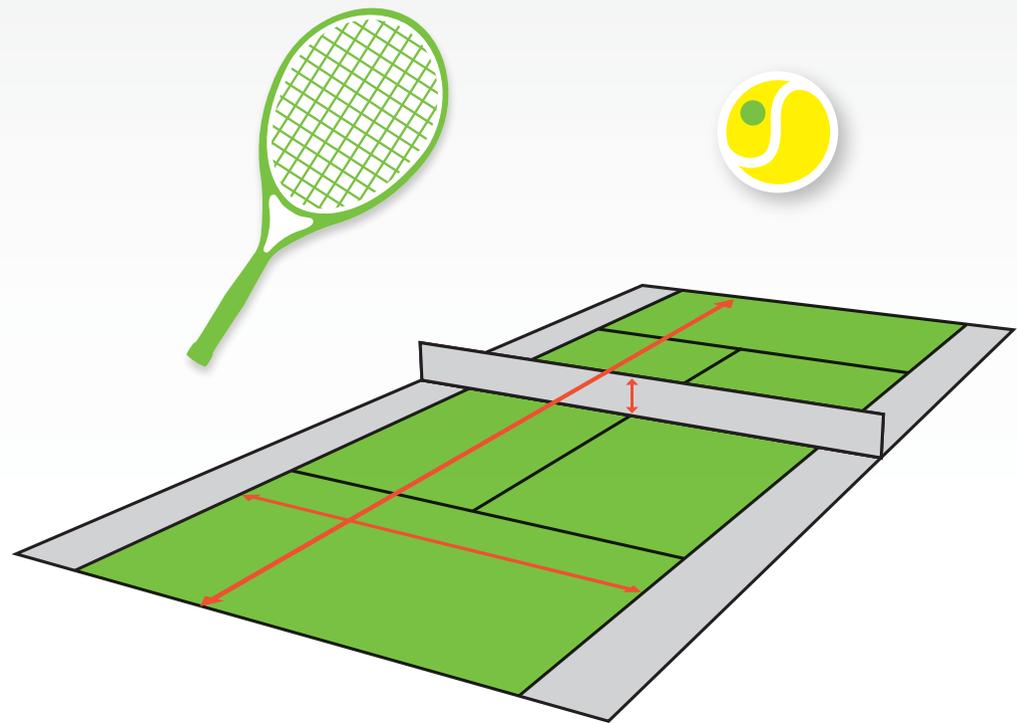
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

grün, 25% druckreduziert

Schläger

U10: 63-66 cm (25-26 inch)



Stufe Grün

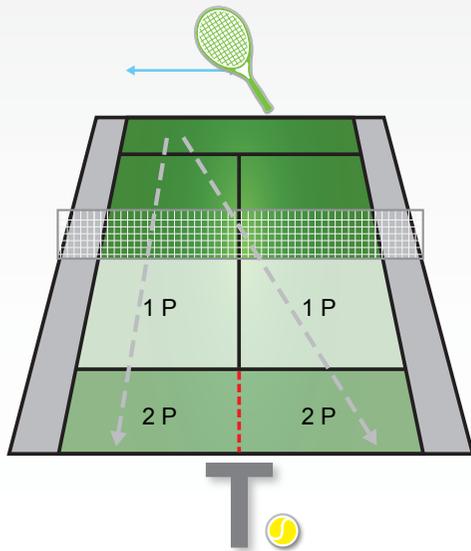
Übung 1: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie zählt einen Punkt



Stufe Grün

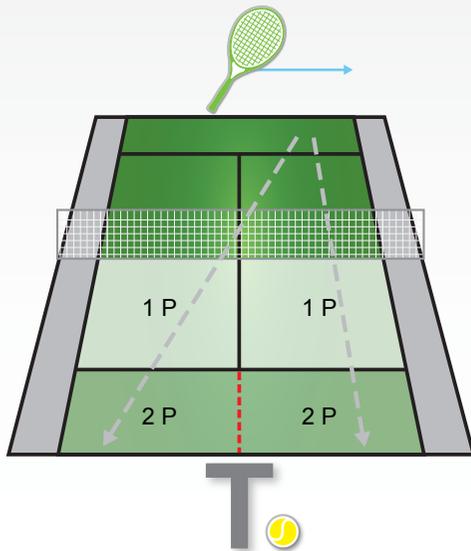
Übung 2: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie zählt einen Punkt

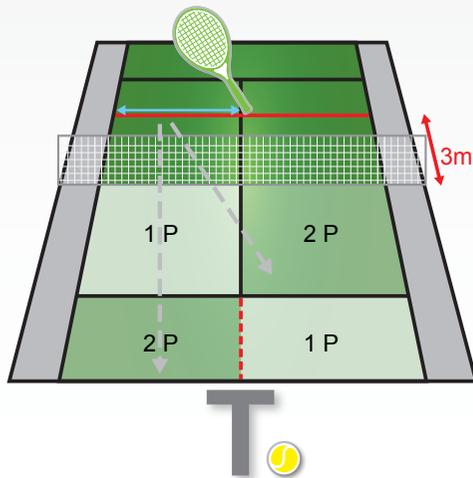


Stufe Grün

Übung 3: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in die Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)



Ausführung:

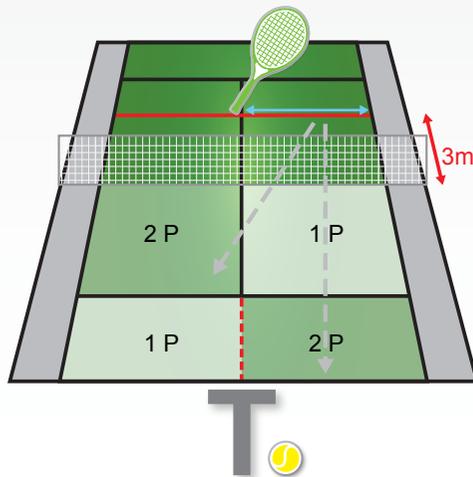
- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt

Stufe Grün

Übung 4: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

- Kontrollierte Rückhand-Volleys in die Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)



Ausführung:

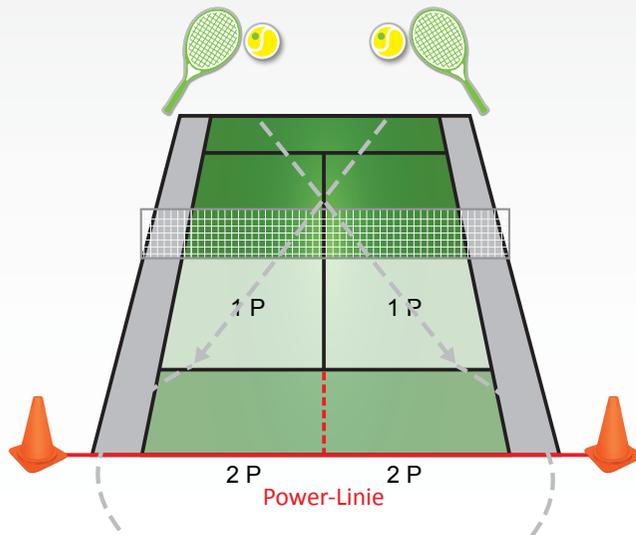
- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt

Stufe Grün

Übung 5: 2 x 6 Aufschläge von rechts und links

Ziele:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz



Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Der Spieler schlägt sechs Bälle zuerst in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer ergibt einen Punkt
- Jeder korrekte Treffer mit dem zweiten Aufsprung auf der oder hinter der Power-Linie ergibt zwei Punkte
- Bei Netzroller: Wiederholung

*auf Höhe der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

Stufe Grün

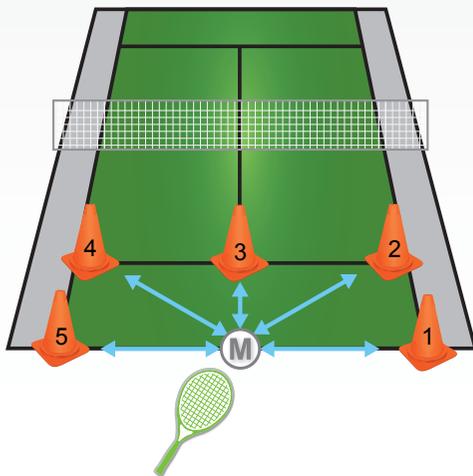
Übung 6: Fächerlauf an der Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 4 und 5 werden auf den Eckpunkten der Grund- und Aufschlaglinie aufgestellt. Hütchen 3 wird auf der Mitte der T-Linie (T-Kreuz) platziert
- Der Spieler steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung (M), die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Der Spieler startet mit der Hand auf der Markierung (Mitte Grundlinie) und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft zurück, berührt die Markierung (M) mit dem Schläger und läuft weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückgelaufen ist. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird genommen, die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet
- Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden



Zeit	>39	39/38	37/36	35/34	33/32	31/30	29/28	27/26	25/24	23/22	21/20	19/18	≤ 17
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Stufe Grün

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 84

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 21-41 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 42-62 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 63-84 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen

Stufe Gelb

Alter

gute Spieler

Platz

23,77 m x 8,23 m

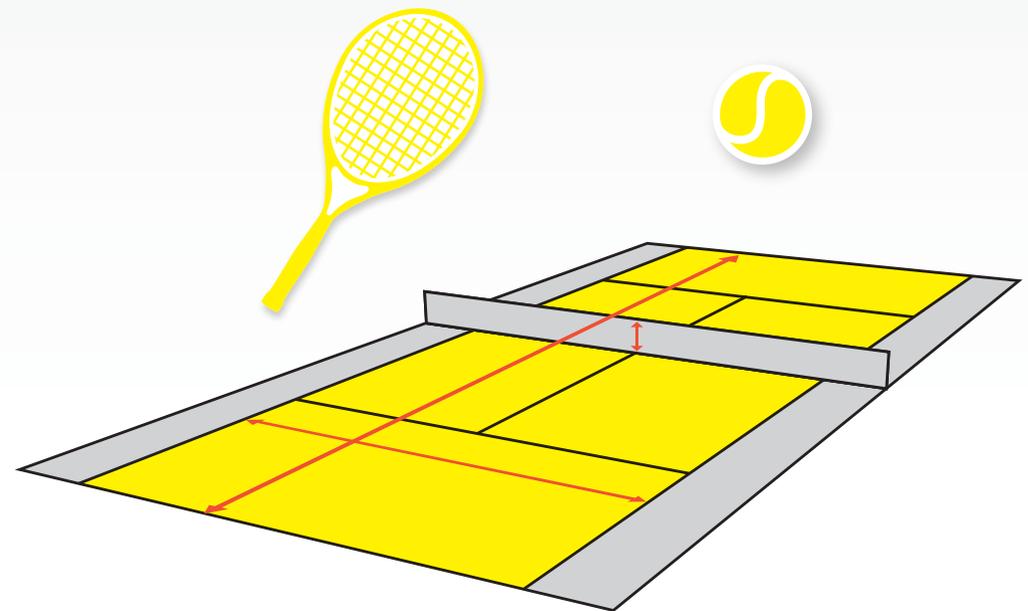
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

offizieller Turnierball

Schläger

Individuell abgestimmt



Stufe Gelb

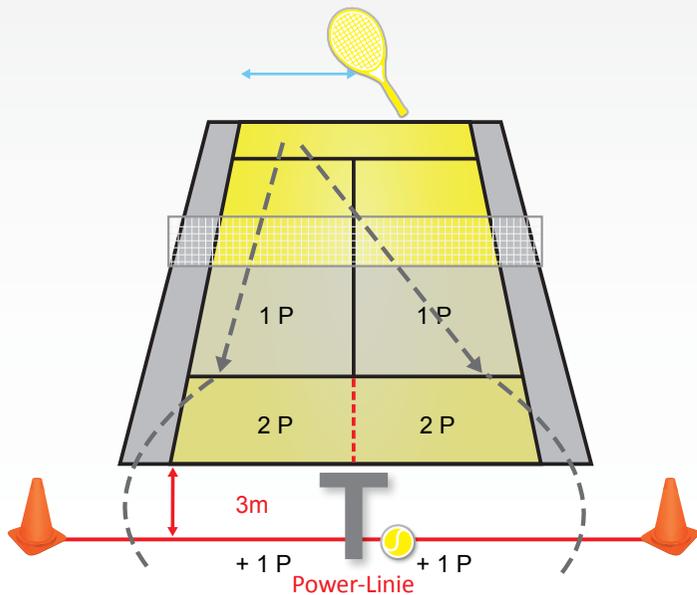
Übung 1: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Der Spieler läuft zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Der Spieler spielt mit der Vorhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte ergibt einen Punkt; länger als die T-Linie zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)



*3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

Stufe Gelb

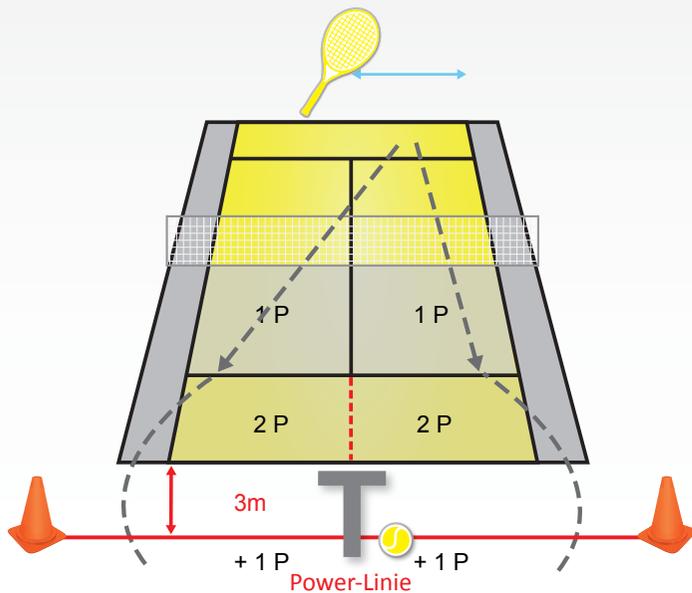
Übung 2: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Der Spieler läuft zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Der Spieler spielt mit der Rückhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte zählt einen Punkt; länger als die T-Linie zählt zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)



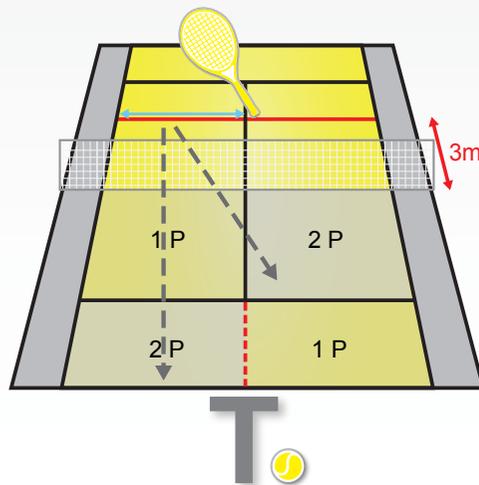
*3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

Stufe Gelb

Übung 3: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)



Ausführung:

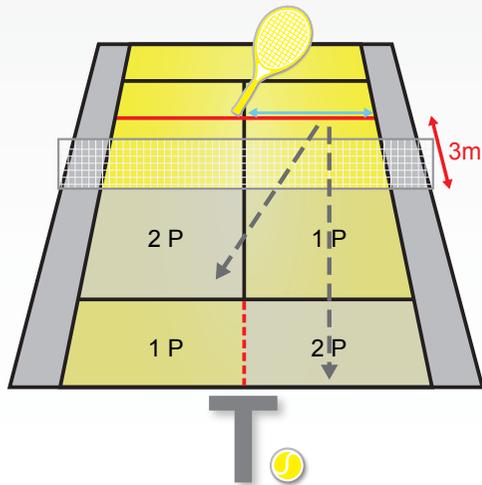
- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt

Stufe Gelb

Übung 4: 6 x cross/longline spielen (Rückhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)



Ausführung:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
Der Spieler steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt

Stufe Gelb

Übung 5: 4 x 3 Aufschläge von rechts und links

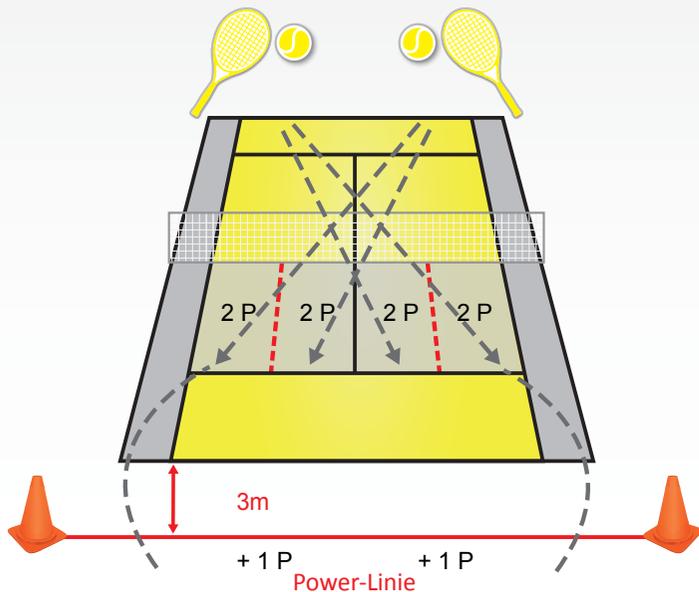
Ziele:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* aufzeichnen/aufkleben. Die beiden Aufschlagfelder müssen durch eine Linie halbiert werden.
- Der Spieler schlägt drei Bälle zuerst in das Halbfeld links außen, dann links innen
- Danach schlägt der Spieler drei Bälle in das rechte Aufschlagfeld innen, dann rechts außen
- Jeder Treffer in das richtige Aufschlagfeld zählt einen Punkt, bei Treffen des richtigen Halbfelds gibt es zwei Punkte
- Jeder zweite Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)
- Bei Netzroller: Wiederholung

*3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.



Stufe Gelb

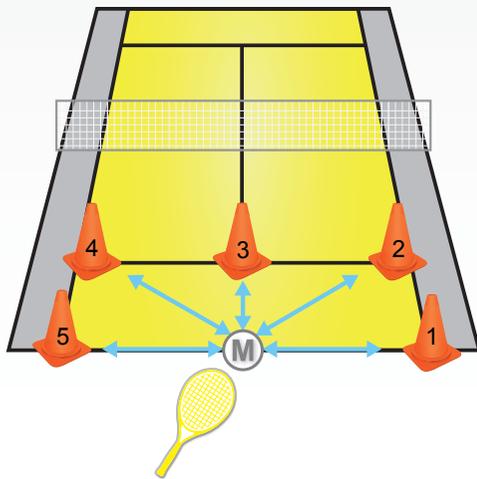
Übung 6: Fächerlauf von Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 4 und 5 werden auf den Eckpunkten der Grund- und Aufschlaglinie aufgestellt. Hütchen 3 wird auf der Mitte der T-Linie (T-Kreuz) platziert
- Der Spieler steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung (M), die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Der Spieler startet mit der Hand auf der Markierung (Mitte Grundlinie) und berührt mit der Hand das erste Hütchen (1), läuft zurück, berührt die Markierung (M) mit der Hand und läuft weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückgelaufen ist. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird genommen, die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet
- Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden



Zeit	>39	39/38	37/36	35/34	33/32	31/30	29/28	27/26	25/24	23/22	21/20	19/18	≤ 17
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Stufe Gelb

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 108

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 27-53 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 54-80 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 81-108 Punkte

